

Lachen hält gesund!

Silvia Rößler unterrichtet Lachyoga, in der Coronazeit vor allem draußen. Lachen aktiviert Hunderte Muskeln, bekämpft Angst und Trübsal. Zwei Bücher zum Thema hat die Trainerin bereits veröffentlicht.

Helke Krüger

■ **Bielefeld.** Zum Lachyoga kam Silvia Rößler (61) ausgerechnet, als ihr eigenes Lachen verschwunden war. 2004 starb ihre beste Freundin, sie hatte sie eng begleitet. „Anschließend war mir das Lachen wortwörtlich abhanden gekommen“, erinnert sich die Bielefelderin. In ihrer Trauer stieß sie ganz zufällig auf einen Film über das Lachyoga, seine Techniken und die positive Wirkung auf Körper und Seele. Das hat sie beeindruckt.

Als sie dann noch von einem Lachyoga-Event in Bielefeld hörte, ging sie hin. „Es war, als löse sich ein Knoten.“ Zu erleben, wie anfängliches, fast künstliches Artikulieren von Lachlauten in haltloses, freudiges Lachen ausartete, das den ganzen Körper durchzieht, war eine „unheimlich tolle Erfahrung“, beschreibt sie.

Wenig später nahm die Physio- und Akupunktur-Therapeutin mit kleiner Praxis im Bielefelder Westen ihre Ausbildung zur Lachyoga-Trainerin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg auf. Inzwischen hat sie ihren Master und kann selbst ausbilden. Zurzeit allerdings ruht das angesichts der Corona-Pandemie. Lachyoga selbst konnte sie aber zwischen den Lockdowns anbieten – gegen Spende und draußen, auf einer Wiese an der Radrennbahn, wo



Hat das Lachen wiedergefunden und nie wieder verloren: Lachyoga-Trainerin Silvia Rößler mit zwei Smiley-Flaggen auf einer Wiese nahe der Radrennbahn. FOTO: PETER UNGER

die Menschen viel Platz und frische Luft haben. „Wenn ich lache, verbinde ich mich mit der Welt. Bin ich immer nur ernst, dann zieht mich das runter“, beschreibt Rößler ihren Ansatz. Gerade in Zeiten wie diesen, wo viele Menschen besorgt und die Unsicherheit groß ist, wirke das Lachen Wunder. „Meine Spezialität ist, Lachen und Weinen zusammenzubringen. Damit bewältigt man Krisen aller Art.“

Beim Lachyoga, das mit landläufigen Yogastilen das Triggern der Muskeln, das Meditative und einige Übungen gemein hat, gehe es nicht darum, Probleme weg zu lachen. Dennoch sei Lachen „Lebensmut, Anker und Ventil“, sagt Rößler. In der Coronakrise etwa sei zu beobachten, dass der emotionale Apparat vieler Menschen überhitzt sei. Da schaffe Lachyoga inseln im Alltag, verändere aber auch langfristig etwas. Beim Lachen werden Hunderte Muskeln angeregt, Lachen ist Atmen und Achtsamkeit – wie bei den be-

kannteren Yogaformen auch. Eine Yoga-Session bei Silvia Rößler beginnt meist mit dem Praktizieren der „internationalen Lachlaute“ „Ho-ho-ha-ha“. Tiefes Atmen, ohnehin gesund und stärkend fürs Immunsystem, ergebe sich dann ganz von selbst. Weitere Bestandteile sind Yogaübungen wie der Löwe, Asanas genannt, allerdings sollen alle Übungen im Stehen möglich sein. Außerdem Atem- und Dehnübungen, rhythmisches Klatschen und – Loben. „Dar-

an hapert es doch in unserer modernen Gesellschaft. Jeder möchte gelobt werden, erlebt das aber viel zu selten. Deshalb loben wir uns selbst“, schildert die Trainerin. Auf sich selbst zeigen, Daumen hoch, Schulterklopfen – all diese Elemente sind kein lustiges, selbstbezogenes Spiel, sondern nachweislich wirkungsvoll.

Und noch eine Erkenntnis aus der Wissenschaft macht sich das Lachyoga zunutze: Lachen steckt an! „In Coronazeiten, schränkt Rößler ein, leidet der auf eine nicht gerade erwünschte Weise. Ansonsten aber gelte: Über sogenannte Spiegelneuronen ist es ganz leicht, sich mit jemandem zu verbinden, in einen Lach-Flash auszubrechen.

Für die Coronakrise rät sie den Menschen, wieder mehr Freude und Heiterkeit ins eigene Leben zu lassen. „Das muss man üben. Am besten schon morgens vor dem Spiegel.“ Auch die Körperhaltung entscheidet mit über die Stimmung und der Haltung, mit der

er durchs Leben geht. Selbst in Masken-Zeiten wie diesen sei es möglich, statt sich grinsgrämig seinen Weg zu bahnen, mit den Augen zu lächeln, die Mundwinkel unter der Maske hochzuziehen. „Dieser Reflex aktiviert körpereigene Endorphine, Glückshormone.“

◆ Zwei Bücher hat die Bielefelderin bereits dem Thema Lachyoga gewidmet: „Lachen trotz und allem“ (Verlag Via Nova) und aktuell „Das Lachen“ (HCD-Verlag mit Michael Titz). Beide beinhalten auch praktische Übungen.

Froh ist Rößler, wenn es wider der Jüngsten kann mit ihren Angeboten für jedes Niveau, „damit diese Idee weiter in die Welt getragen wird.“

www.lachyoga-silvia-roessler.de

Mutmacher gesucht

◆ Viel Schönes fällt flach, keine leichte Zeit. In den kommenden Wochen wollen wir in dieser Rubrik berichten, wie's den Bielefelder aktuell geht – und gern auch immer wieder die Lichtblicke präsentieren und Mutmacher-Geschichten erzählen. ◆ Melden Sie sich bei uns und schreiben Sie an bielefeld@nw.de.